

glüXmagazin

Kostenlose Kundenzeitschrift
von Sachsenlotto



LOTTO®
SACHSENLOTTO

SPENDENSCHECK

5.000,- €

Zeigner-Haus

Möglichmacherin

Franziska Reichenbacher überreicht 5.000-Euro-Scheck (Seite 3)



sachsenlotto.de



/sachsenlotto

Mittwoch 20.09.2023 (38. VA)

LOTTO 6aus49

Spielleinsatz 29.928.555,60 €
 Gewinnzahlen 3 18 21 24 33 42 Superzahl 2

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

21 33 18 3 42 24

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	39.699.509,10 €
Klasse 2 (6)	1 x	4.432.277,40 €
Klasse 3 (5+SZ)	55 x	10.342,60 €
Klasse 4 (5)	756 x	2.242,80 €
Klasse 5 (4+SZ)	2.571 x	182,90 €
Klasse 6 (4)	28.014 x	39,80 €
Klasse 7 (3+SZ)	41.766 x	22,70 €
Klasse 8 (3)	447.746 x	10,00 €
Klasse 9 (2+SZ)	296.722 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

23.08.2023	9 10 13 26 28 45	6
30.08.2023	23 32 42 43 46 48	1
06.09.2023	3 6 8 13 20 47	2
13.09.2023	14 15 18 27 28 41	3

Spiel 77

Spielleinsatz 5.794.965,00 €
 Gewinnzahlen 9 6 6 3 8 7 5

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	1.607.312,60 €
Klasse 2 (6 Endz.)	1 x	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	22 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	230 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	2.450 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	24.037 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	228.175 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

23.08.2023	8 7 8 6 1 5 8
30.08.2023	0 5 9 1 1 8 1
06.09.2023	3 9 0 4 4 3 9
13.09.2023	4 7 6 8 5 4 1

SUPER 6

Spielleinsatz 2.532.527,50 €
 Gewinnzahlen 1 6 5 1 9 2

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	1 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	25 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	164 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	1.525 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	15.520 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	168.566 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

23.08.2023	6 1 2 9 3 1
30.08.2023	8 7 3 7 0 5
06.09.2023	4 1 6 1 1 6
13.09.2023	0 7 9 9 1 6

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Mittwoch)

1	325	2	324	3	343	4	333	5	317	6	356	7	337
8	327	9	325	10	326	11	335	12	312	13	340	14	333
15	328	16	366	17	312	18	335	19	334	20	310	21	296
22	349	23	342	24	331	25	355	26	346	27	333	28	314
29	318	30	324	31	361	32	302	33	342	34	340	35	319
36	317	37	316	38	353	39	327	40	320	41	349	42	322
43	377	44	349	45	318	46	323	47	329	48	319	49	315

Wie oft gezogen? (2.704 Ziehungen seit 4.6.1986)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 20.09.23 gezogen)

Samstag 23.09.2023 (38. VA)

LOTTO 6aus49

Spielleinsatz 53.978.822,40 €
 Gewinnzahlen 11 12 17 32 33 39 Superzahl 3

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge:

33 11 39 32 17 12

Klasse 1 (6+SZ)	unbesetzt	43.747.920,70 €
Klasse 2 (6)	8 x	349.891,50 €
Klasse 3 (5+SZ)	107 x	9.068,80 €
Klasse 4 (5)	877 x	3.298,10 €
Klasse 5 (4+SZ)	5.754 x	139,40 €
Klasse 6 (4)	48.527 x	39,20 €
Klasse 7 (3+SZ)	101.140 x	16,00 €
Klasse 8 (3)	873.012 x	8,70 €
Klasse 9 (2+SZ)	713.353 x	6,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

26.08.2023	7 12 36 37 39 42	2
02.09.2023	22 25 27 28 34 47	0
09.09.2023	2 22 25 28 42 48	5
16.09.2023	19 30 32 36 41 46	2

Spiel 77

Spielleinsatz 11.402.960,00 €
 Gewinnzahlen 3 5 7 4 2 2 6

Klasse 1 (7-st. Gewinnz.)	unbes.	2.418.063,10 €
Klasse 2 (6 Endz.)	unbes.	77.777,00 €
Klasse 3 (5 Endz.)	35 x	7.777,00 €
Klasse 4 (4 Endz.)	425 x	777,00 €
Klasse 5 (3 Endz.)	3.958 x	77,00 €
Klasse 6 (2 Endz.)	42.256 x	17,00 €
Klasse 7 (1 Endz.)	415.029 x	5,00 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

26.08.2023	1 3 0 7 5 2 5
02.09.2023	5 8 8 1 8 7 0
09.09.2023	7 6 4 6 4 3 6
16.09.2023	4 5 5 3 9 9 7

SUPER 6

Spielleinsatz 4.891.578,75 €
 Gewinnzahlen 9 7 6 5 0 4

Klasse 1 (6-stell. Gewinnz.)	3 x	100.000,00 €
Klasse 2 (5 Endz.)	31 x	6.666,00 €
Klasse 3 (4 Endz.)	304 x	666,00 €
Klasse 4 (3 Endz.)	3.168 x	66,00 €
Klasse 5 (2 Endz.)	30.942 x	6,00 €
Klasse 6 (1 Endz.)	347.872 x	2,50 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

26.08.2023	0 4 5 2 0 9
02.09.2023	6 0 6 7 5 7
09.09.2023	2 9 6 7 9 1
16.09.2023	9 5 0 4 7 9

Gewinnzahlen Statistik 6aus49 (Samstag)

1	456	2	449	3	456	4	440	5	441	6	471	7	438
8	398	9	442	10	425	11	450	12	426	13	361	14	409
15	409	16	417	17	448	18	431	19	443	20	412	21	423
22	434	23	411	24	434	25	444	26	464	27	451	28	405
29	438	30	423	31	447	32	466	33	451	34	414	35	427
36	449	37	440	38	450	39	427	40	431	41	442	42	457
43	439	44	413	45	384	46	416	47	443	48	445	49	486

Wie oft gezogen? (3.546 Ziehungen seit 9.10.1955)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 23.09.23 gezogen)

LOTTO 6aus49

6 Kreuze für dein WOW!

13 neue LOTTO 6aus49-Millionäre
in Sachsen in den letzten 3 Jahren*

* Zeitraum 01.01.2020 - 28.06.2023

LOTTO SACHSENLOTTO

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Verantwortungsbewusst spielen. Glücksspiel kann süchtig machen! Nähere Informationen unter: BzGA 0800 1372700 (kostenlos und anonym), www.check-dein-spiel.de und www.sachsenlotto.de. Lizenzierter Glücksspielanbieter (Whitelisted GGL)

LOTTO 6aus49: Annahmeschluss mittwochs 18:00 Uhr und samstags 19:00 Uhr. Ziehung der Gewinnzahlen auf www.lotto.de: Mittwoch, 18:25 Uhr und Samstag, 19:25 Uhr / Bekanntgabe der Gewinnzahlen: ZDF am Mittwoch, 18:54 Uhr und ARD am Samstag, 19:57 Uhr. Die Ziehung der Gewinnzahlen hängt allein vom Zufall ab. Die statistische Häufigkeit der gezogenen Zahlen hat keinen Einfluss auf die Ziehungswahrscheinlichkeit. Alle Angaben, Ergebnisse und Quoten ohne Gewähr.

Superzahl Statistik 6aus49

Mittwoch: Wie oft gezogen? (1.451 Ziehungen seit 6.12.1995)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 20.09.23 gezogen)

0	134	1	130	2	138	3	163	4	161
5	154	6	161	7	150	8	132	9	128
	37		3		6		5		29

Samstag: Wie oft gezogen? (1.659 Ziehungen seit 7.12.1991)
 Fehlt so viele Wochen (X= am 23.09.23 gezogen)

0	164	1	176	2	164	3	156	4	168
5	169	6	155	7	184	8	163	9	161
	3		10		1		X		7
	2		5		22		31		20



Möglichmacherin September

Franziska Reichenbacher ist Sachsenlotos neue Möglichmacherin

Im Monat September bekommt die Möglichmacher-Familie namhafte Unterstützung von Franziska Reichenbacher. Sachsenlotos neue Möglichmacherin und die auch sonst vielseitig ehrenamtlich engagierte Fernsehmoderatorin und ARD-Lottofee bringt nun einem Verein in Leipzig mit 5.000 Euro Glück.

Wieder standen verschiedene Initiativen zur Auswahl und die Lottofee hat sich für ein aktuelles Projekt des Vereins Erich-Zeigner-Haus e.V. entschieden. Die Möglichmacher-Summe geht an das Projekt ‚Leipziger Netzwerk für Demokratie‘, das am 15. September in Leipzig startet. Ziel des Projektes ist die Vernetzung von verschiedenen Vereinen und Institutionen im Raum Leipzig, die sich gemeinsam für die Stärkung der Demokratie einsetzen. Das Netzwerk soll das gemeinsame Ziel der Mitglieder unterstützen, die Kräfte bündeln und gemeinsame Aktionen möglich machen.

Franziska Reichenbacher: „Ich freue mich sehr, dass ich jetzt im September die Patin bei der Möglichmacher-Kampagne von Sachsenlotto sein darf und auf diese Weise dem Verein Erich-Zeigner-Haus e. V. ganz aktuell für das neue Netzwerk ein gewisses ‚Startkapital‘ überreichen darf. Getreu dem Motto: Gemeinsam ist man stärker wünsche ich dem neuen ‚Leipziger Netzwerk für Demokratie‘ bei seinem Engagement für Demokratie und politische Bildung viel Erfolg. Networking, Austausch, Synergien nutzen – das ist für diese Arbeit

Den 5.000-Euro-Scheck für den Erich-Zeigner-Haus e.V. nahm dessen Vorsitzender Raimund Grafe entgegen. Mit dem Geld soll ein Teil der Projekte im Rahmen des Leipziger Netzwerkes für Demokratie, das unter anderem die ‚Stolpersteine‘ legt, finanziert werden.

so wichtig. Viel Erfolg für diesen sinnvollen Beitrag für unsere Gesellschaft.“

Henry Lewkowitz, geschäftsführende stellvertretende Vorsitzender Erich-Zeigner-Haus e.V.: „Wir sind zutiefst dankbar für die großzügige Unterstützung, die uns ermöglicht, unsere Mission der Förderung von Weltoffenheit, Zivilcourage und Demokratie voranzutreiben. Die Unterstützung von Franziska Reichenbacher und Sachsenlotto zeigt, wie wichtig es ist, gemeinsam für eine tolerantere Welt einzutreten und dies nur gemeinsam erreicht werden kann.“

Der Erich-Zeigner-Haus e.V. ist ein Zentrum und Begegnungsort in Leipzig Plagwitz für gelebte Zivilcourage, Toleranz und Demokratie. Der Verein betreibt generationsübergreifende Arbeit in Form von Projektentwicklung und -gestaltung, auch in Zusammenarbeit mit Schulen und Jugendlichen.

Mit der Aktion „Möglichmacher des Monats“ hat Sachsenlotto im März 2022 eine Kampagne ins Leben gerufen, durch die jeden Monat eine Initiative oder ein Verein mit 5.000 Euro unterstützt werden kann. Seitdem konnten zahlreiche Projekte gestärkt werden. Bob-Ikone Francesco Friedrich war der Premieren-Möglichmacher. Ihm folgten unter anderem die Schauspieler Teresa Weißbach und Hendrik Duryn sowie Professor Dr. Georg Milbradt und Bachfest-Intendant Michael Maul.

Dienstag 19.09.2023 (38. VA)



Spieleinsatz 32.954.278,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
8 18 26 38 39 **4 12**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
39 38 8 26 18 4 12

Klasse 1 (5+2)	1	x	65.950.426,80 €
Klasse 2 (5+1)	18	x	100.735,20 €
Klasse 3 (5+0)	4	x	100.735,20 €
Klasse 4 (4+2)	16	x	8.238,50 €
Klasse 5 (4+1)	535	x	307,90 €
Klasse 6 (3+2)	857	x	211,40 €
Klasse 7 (4+0)	1.256	x	104,90 €
Klasse 8 (2+2)	12.437	x	33,70 €
Klasse 9 (3+1)	22.969	x	20,40 €
Klasse 10 (3+0)	57.631	x	16,00 €
Klasse 11 (1+2)	66.845	x	16,00 €
Klasse 12 (2+1)	319.047	x	10,40 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

22.08.2023	8	40	41	46	47	3	11
29.08.2023	14	18	20	39	42	6	9
05.09.2023	9	11	13	15	25	4	9
12.09.2023	5	13	43	45	50	1	10

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	5	2	5	4
17	7	9	8	28
7	12	11	10	2
15	7	11	5	8
2	12	5	14	3
11	13	1	14	3
15	2	12	5	2
12	9	10	11	10
16	12	8	18	8
17	10	17	11	20
18	8	18	8	10
19	4	19	4	3
20	10	20	3	5
21	7	22	4	2
22	15	23	5	2
23	9	24	10	5
24	10	25	9	2
25	5	26	10	7
26	10	27	5	7
27	29	28	8	13
28	18	29	14	30
29	14	30	7	13
30	13	31	6	7
31	6	32	6	22
32	14	33	5	7
33	23	34	10	2
34	12	35	7	2
35	7	36	9	11
36	11	37	12	4
37	6	38	7	9
38	7	39	13	4
39	13	40	9	4
40	9	41	8	8
41	8	42	6	8
42	3	43	1	1
43	1	44	7	1
44	7	45	1	1
45	1	46	7	8
46	4	47	10	1
47	4	48	6	1
48	13	49	8	8
49	29	50	1	1
50	1			

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	10	2	14	3	19	4	16	5	19
1	1	2	8	3	4	4	x	5	5
6	8	7	13	8	11	9	15	10	11
6	3	7	13	8	18	9	2	10	1
11	** 11	12	** 9	Wie oft gezogen? (nach 78 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen					
11	4	12	x	* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022					

Eurojackpot: Annahmeschluss dienstags und freitags 18:45 Uhr. Bekanntgabe der Gewinnzahlen auf www.lotto.de.
Chance Kl. 1: 1 zu rd. 140 Millionen

Samstag 23.09.2023 (38. VA)



Spieleinsatz 4.375.819,50 €

Klasse 1:.....7	=	102.279,8	x	10 €
Klasse 2:.....54	=	9.187,7	x	25 €
Klasse 3:.....746	=	888,7	x	100 €
Klasse 4:.....4081	=	88,1	x	1.000 €
Klasse 5:.....20201	=	6,0	x	10.000 €
Klasse 6:.....031362	=	1,0	x	100.000 €
.....511024	=			
Klasse 7:..7714775	=	unbes.		bzw. 10.000 € monatlich

Gewinn 2,1 Mio. €
20 Jahre lang

GlücksSpirale: Annahmeschluss samstags 19:00 Uhr
Gewinnchance Klasse 7: 1 zu 10 Millionen

Freitag 22.09.2023 (38. VA)



Spieleinsatz 36.837.752,00 €
Gewinnzahlen Eurozahlen
14 24 31 44 45 **7 11**

Gewinnzahlen in gezogener Reihenfolge: Eurozahlen:
44 45 31 14 24 7 11

Klasse 1 (5+2)	unbesetzt	10.000.000,00 €
Klasse 2 (5+1)	1	x 1.584.023,30 €
Klasse 3 (5+0)	5	x 178.663,00 €
Klasse 4 (4+2)	28	x 5.262,50 €
Klasse 5 (4+1)	485	x 379,70 €
Klasse 6 (3+2)	851	x 238,00 €
Klasse 7 (4+0)	1.085	x 135,80 €
Klasse 8 (2+2)	13.071	x 35,90 €
Klasse 9 (3+1)	22.467	x 23,30 €
Klasse 10 (3+0)	53.866	x 18,40 €
Klasse 11 (1+2)	70.773	x 17,50 €
Klasse 12 (2+1)	335.093	x 11,10 €

Gewinnzahlen der letzten 4 Wochen

25.08.2023	2	5	11	27	38	10	12
01.09.2023	1	13	16	23	27	10	11
08.09.2023	21	29	31	46	49	5	6
15.09.2023	3	8	10	31	36	2	3

Gewinnzahlen Statistik 5aus50

1	65	2	54	3	59	4	61	5	63
3	3	4	4	1	10	10	10	4	4
6	60	7	65	8	64	9	64	10	58
26	26	9	9	8	11	10	11	1	1
11	59	12	60	13	59	14	x	15	62
4	4	10	10	3	3	14	x	15	31
16	64	17	62	18	68	19	68	20	69
3	3	7	7	11	11	7	7	11	11
21	64	22	59	23	57	24	57	25	58
2	2	5	5	3	3	x	x	25	42
26	51	27	48	28	53	29	58	30	59
26	26	3	3	5	2	2	2	30	19
31	58	32	61	33	60	34	66	35	70
x	x	7	7	14	14	6	6	6	6
36	52	37	52	38	65	39	61	40	57
1	1	25	25	4	4	6	6	40	11
41	66	42	56	43	61	44	60	45	54
9	9	14	14	12	12	x	x	45	8
46	66	47	57	48	45	49	74	50	52
2	2	17	17	24	24	2	2	50	10

Eurozahlen Statistik 2aus12

1	107	2	106	3	128	4	121	5	132
1	27	2	1	3	1	4	5	5	2
6	123	7	128	8	142	9	99	10	85
2	2	x	x	5	5	9	9	10	3
11	** 13	12	** 18	Wie oft gezogen? (nach 601 Ziehungen) Fehlt so viele Wochen					
11	x	12	4	* Spielbar seit 10.10.2014 ** Spielbar seit 25.03.2022					



Spielteilnahme ab 18 Jahren.
Glücksspiel kann süchtig machen.
Nähere Informationen unter
www.check-dein-spiel.de
oder der kostenlosen Rufnummer
0800 1 37 27 00.

In einigen Bundesländern können Anteile an GlücksSpirale-Losen gespielt werden. Anfallende Gewinne werden entsprechend den erworbenen Anteilen ausbezahlt. Daher werden die GlücksSpirale-Gewinne mit einer Stelle nach dem Komma ausgewiesen.

KENO

Montag, 18.09.2023

2	7	8	11	20
21	23	27	30	37
43	44	52	53	56
57	59	60	65	68

plus 5 8 2 5 4 7

Dienstag, 19.09.2023

6	7	9	10	16
25	28	33	34	36
39	48	50	51	52
56	59	63	68	69

plus 5 3 5 4 1 3

Mittwoch, 20.09.2023

1	3	5	10	12
13	16	18	22	24
30	31	33	39	40
49	56	57	59	61

plus 5 2 6 7 4 4

Donnerstag, 21.09.2023

12	13	14	16	20
23	24	32	38	39
44	45	48	49	52
53	54	60	64	65

plus 5 7 3 2 2 1

Freitag, 22.09.2023

3	6	8	9	12
13	14	19	25	31
38	43	52	56	57
58	64	65	68	69

plus 5 2 3 4 6 4

Samstag, 23.09.2023

2	8	13	14	22
27	38	39	42	44
46	47	48	54	56
60	62	68	69	70

plus 5 4 3 9 2 6

Sonntag, 24.09.2023

5	7	9	11	12
17	20	23	24	26
30	40	42	44	48
49	58	60	65	67

plus 5 7 4 4 8 2

38. Veranstaltung (18.09. - 24.09.23)

KENO Spieleinsatz: 2.312.551,00 €
KENO Gewinnsumme: 1.023.366,00 €
plus 5 Spieleinsatz: 182.929,50 €
plus 5 Gewinnsumme: 103.105,00 €

Ziehungsstatistik

Wie oft gezogen? (Basis 2.2.2004, 6.844 Ziehungen)

11928	22026	31963	41874	51914	61938	71972
81958	92013	101993	111930	121936	131921	141937
151948	161952	171925	181956	191906	202003	211977
221878	231904	241988	251960	261966	271997	281954
291980	301912	311948	322006	332031	341926	351914
361992	371909	381990	391987	401955	411956	421925
431973	441982	451911	461914	471941	481938	492046
501975	511931	521973	531992	541919	551991	561939
571979	581972	591964	601988	611892	621905	631971
642037	651948	662003	671893	681933	691945	701977

Chance auf den Spitzengewinn (Keno-Typ 10) = 1:2.147.181

KENO: Annahmeschluss täglich 18:50 Uhr, KENO-Ziehung täglich 19:10 Uhr live im Internet: www.keno.de bzw. www.sachsenlotto.de, Gewinnzahlen im MDR-Video-Text Seite 599.

GLÜCKSBILANZ

vom 18. - 24. September



Eurojackpot am Dienstag

65.950.426,80 Euro (Kl. 1)

1 x Nordrhein-Westfalen

100.735,20 Euro (Kl. 2)

1 x Bayern

1 x Hamburg

14 x Nordrhein-Westfalen

1 x Dänemark

1 x Niederlande

100.735,20 Euro (Kl. 3)

1 x Baden-Württemberg

1 x Bayern

1 x Meckl.-Vorpommern

1 x Italien

Eurojackpot am Freitag

1.584.023,30 Euro (Kl. 2)

1 x Nordrhein-Westfalen

178.663,00 Euro (Kl. 3)

1 x Berlin

1 x Nordrhein-Westfalen

1 x Finnland

1 x Norwegen

1 x Polen

LOTTO 6aus49 am Mittwoch

4.432.277,40 Euro (Kl. 2)

1 x Berlin

LOTTO 6aus49 am Samstag

349.891,50 Euro (Kl. 2)

3 x Baden-Württemberg

1 x Bayern

1 x Brandenburg

2 x Hessen

1 x Sachsen

GlücksSpirale

100.000 Euro (Kl. 6)

1 x Baden-Württemberg

SUPER 6 am Mittwoch

100.000 Euro (Kl. 1)

1 x Niedersachsen

SUPER 6 am Samstag

100.000 Euro (Kl. 1)

2 x Nordrhein-Westfalen

1 x Saarland

Spiel 77 am Mittwoch

77.777 Euro (Kl. 2)

1 x Sachsen



Film-Tipp

Und dann kam Dad



Sebastian (Sebastian Maniscalco) wird von der superreichen und exzentrischen Familie seiner Freundin Ellie (Leslie Bibb) zum standesgemäßen Familienwochenende eingeladen. Allerdings ausgerechnet über den Feiertag, den er normalerweise mit seinem Vater Salvo (Robert de Niro) verbringt. Da schlägt Ellie kurzerhand vor, ihn einfach mitzunehmen. Doch Salvo ist das absolute Gegenteil von Ellies Familie: ein traditionsbewusster, italienischer Immigrant, der sein Geld – nicht ohne Stolz – als Friseur verdient. Und so prallen zwei Welten aufeinander, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten. Dies führt zu reichlich Chaos und Sebastian und seinen Vater Salvo am Ende zur Erkenntnis, dass das Beste an Familie schlichtweg alles ist.

Zu gewinnen

Das glüXmagazin verlost 5 x 1 DVD „Und dann kam Dad“. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie folgende Frage: **Was ist Sebastians Vater von Beruf?** Die Versandadresse sowie Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss finden Sie auf Seite 9. Kennwort: Dad.



TV-Tipp: Montag, 2. Oktober, 20:15 Uhr, ZDF

Familie Bundschuh – Bundschuh vs. Bundschuh



An ihrem neuen Wohnort treten Gundula und Gerald Bundschuh gegeneinander als Kandidaten für das Bürgermeisteramt an. Das sorgt für reichlich Unbill in der Großfamilie Bundschuh. Je näher der Wahltag rückt, umso mehr geraten alle Bundschuhs aneinander. Ihre Kandidatur artet in einen persönlichen Zweikampf zwischen Gundula und Gerald aus, bei dem die Familienmitglieder sich entscheiden müssen, auf wessen Seite sie stehen. Gundula erezifert sich mit guten Ideen für die Zukunft des Dorfs und will den leerstehenden alten Konsum wieder als Treffpunkt mit Kaffeestube, Lädchen und Poststelle beleben. Ganz gleich wer die Wahl gewinnt, eine tiefe Ehekrise ist die Folge.



Foto: ZDF / Britta Krehl

Ehekrieg im Hause Bundschuh: Gundula (Andrea Sawatzki) hat ihren Ehemann Gerald (Axel Milberg) auf einem Wahlplakat entdeckt.

Die Stadt mit zwei guten Seiten

Das Baskenland am Atlantik ist eigenwillig. Bilbao, die Hauptstadt der spanischen Provinz Bizkaia, auch. Während es die meisten Touristinnen und Touristen nach San Sebastián zieht, ist Bilbao ein beliebtes Ziel von Kunst-Fans. Die durch den Fluss Nervión geteilte Stadt hat aber noch viel mehr zu bieten, vor allem kulinarisch.

Wie einstige Industriestädte aufblühen können, ist in Bilbao eindrucksvoll erlebbar. Im 19. Jahrhundert standen in der nordspanischen Hafenstadt noch überall Hochöfen. Heute hat man sich der Kunst, Kultur und Kulinarik verschrieben. Dazu weht immer eine angenehme Brise. Hier fällt mehr Regen als im Rest Spaniens, zum Glück für die Besucherinnen und Besucher sind es meistens nur kurze Schauer. Dadurch ist es aber auch viel grüner.

Bunte Stadtviertel

Die unterschiedlichen Stadtviertel machen den Reiz Bilbaos aus. Das Casco Viejo, die Altstadt, lädt mit seinen Gassen zum gemütlichen Schlendern ein. Hier kann man sich stundenlang treiben lassen und Pause in den unzähligen Bars und Restaurants machen. Der Stadtteil Deusto ist modern und hervorragend zum Einkaufen geeignet, Portugalete überrascht als Vorstadt mit einem bunten Architektur-Mix. Die größte überdachte Markthalle Europas „Mercado de la Ribera“ und die Plaza Nueva, ein historischer Platz und beliebter Treffpunkt, muss man unbedingt gesehen haben, auch wenn es hier sehr touristisch ist. Die anderen Bereiche der Stadt sind aber wunderbar ursprünglich.



Das Guggenheim-Museum ist ein Highlight für Kunstbegeisterte.

Pintxos essen

Ein Genuss in Bilbao ist die Kulinarik. Hier gibt es Pintxos-Bars an jeder Ecke. Pintxos – noch nie gehört? So heißen im Baskenland Tapas – und die lassen die kleinen Häppchen zum Teilen aus dem Rest Spaniens tatsächlich alt und langweilig aussehen. Selbst die kleinsten und einfachsten Kneipen haben herrliche Delikatessen auf ihren Tresen stehen, sie werden meist auf einer Scheibe Weißbrot serviert. Tipp: Die ganz frisch zubereiteten Pintxos wählen, in jeder Bar nur zwei Stück nehmen, dann weiterziehen ins nächste Lokal. So machen es auch die Basken.

Nichts für Schüchterne

Seit Corona sind die meisten Pintxos abgedeckt. Man nimmt sie sich nicht mehr selbst, sondern zeigt auf das, was man haben will. Bilbao ist tatsächlich nichts für Schüchterne – nicht

Pintxos sind kleine Delikatessen, die es in vielen Bars und Restaurants gibt.



überall gibt es eine Karte zum Ausschauen. Das Personal hilft aber, wenn man weder baskisch noch spanisch spricht. Pintxos kosten zwischen einem und vier Euro. Dazu trinkt man einen Txakoli, den baskischen jungen Weißwein. Wer lieber auf Alkohol verzichtet, nimmt einen Mosto (Traubensaft) mit Olive.

Hund aus Blumen

Ein Bilbao-Besuch ist nicht vollständig ohne einen Abstecher ins Guggenheim-Museum. Liebhaberinnen und Liebhaber moderner Kunst kommen hier voll auf ihre Kosten. Schwerpunkt ist die zeitgenössische Kunst des 20. Jahrhunderts. Schon das Gebäude selbst lässt einen staunen. Im Freien stehen einige Kunstwerke wie der berühmte Blumenhund „Puppy“ von Jeff Koons, die sogar kostenlos besichtigt werden können. Daneben locken viele weitere Museen, das Theater und das Kulturzentrum Azkuna Zentroa mit seinem schwebenden Schwimmbad.

Strände und Berge

Wer komplett durchatmen möchte, fährt mit der Funicular auf den Hausberg Artxanda. Der Naherholungspark bietet einen



Der Blumenhund „Puppy“ begrüßt die Besucherinnen und Besucher in Bilbao.

tollen Blick über die Stadt und majestätische Ruhe. Und wer skurrile Transportmittel mag, setzt mit der Schwebefähre an der Brücke Puente de Vizcaya in die anderen Stadtteile über. Die Fähre ist UNESCO-Weltkulturerbe. Meer, Wellen und Sand gibt es draußen in Sopelana, einem wunderschönen Strand. Abgelegener ist die Playa de la Arena im Westen. In der Nebensaison ist man hier unter der Woche fast immer so gut wie allein.

Wer mag, macht dann doch noch einen Abstecher nach San Sebastián, um Gourmetküche und tolle Stadtstrände zu erleben. Aber auch, um zu erkennen, dass Bilbao schon genug unterschiedliche Facetten des Baskenlandes zu bieten hat und deutlich ursprünglicher und weniger touristisch ist. Übrigens auch, was die Preise angeht.

 www.tourismus.euskadi.eus

Marie Schäfers ließ sich die baskischen Tapas schmecken



Die Tulips von Jeff Koons vor der Brücke Puente La Salve am Guggenheim-Museum können kostenlos bestaunt werden.

1. Preis: Ein Allesschneider „Sliced Kitchen SKS 110“ von Graef

Der Allesschneider von Graef ist aufgrund seiner kompakten Abmessungen für jede Küche geeignet. Der Eco Power Motor mit 45 bis 170 Watt bietet höchste Laufruhe bei konstanter Drehzahl. Die Edelstahlmesser, glatt und gewellt sowie mit einem Sicherheitsverschluss, können schnell und sicher gewechselt werden – ideal für Brot, Wurst oder Käse. Die Messerabdeckplatte bietet optimale Schneid-ergebnisse. Zudem ist der stabile und leichtgängige Schlitten mit einer Kindersicherung ausgestattet. Einfachste Bedienung und sichere Handhabung zeichnen den Allesschneider „Sliced Kitchen SKS 110“ von Graef aus.
www.graef.de



2.-6. Preis: Je eine DVD „Asterix und Obelix im Reich der Mitte“



Die beiden berühmtesten Gallier der Film- und Comicgeschichte sind zurück für ihr nächstes großes Leinwandabenteuer. Wir schreiben das Jahr 50 v. Chr. Die Kaiserin von China befindet sich nach einem Staatsstreich in Gefangenschaft. Mithilfe eines phönizischen Händlers flüchtet Prinzessin Sass-Yi, die einzige Tochter der Kaiserin, nach Gallien, um sich die Unterstützung der heldenhaften Krieger Asterix und Obelix zu sichern, die dank des Zaubertranks über übermenschliche Kraft verfügen. Und so beginnen eine lange Reise und ein großes Abenteuer auf dem Weg nach China.
www.leoninedistribution.de

7.-11. Preis: Je eine CD „Das Beste“ von Fantasy

Über ein Vierteljahrhundert begeistern Fantasy nun bereits ihre Fans und gehören zu den beliebtesten Schlagerkünstlern des Landes – nun erscheint ihr Album „Das Beste“, eine Zusammenstellung, die ihre denkwürdigsten Single-Hits sammelt und beweist, wie einzigartig ihr Erfolg ist.
www.telamo.de



12.-14. Preis: Je ein Hörbuch „Holly“

Als Privatdetektivin Holly einen Anruf erhält: „Meine Tochter Bonnie ist vor drei Wochen verschwunden und die Polizei unternimmt nichts“, nimmt sie die Ermittlungen auf. Diese führen sie zu einer Reihe ungelöster Vermisstenfälle, die alle im Umfeld eines Ernährungswissenschaftlers mit dem Spitznamen „Mr. Meat“ spielen.
www.random-house-audio.de



Sudoku

Anleitung:

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jedem 3 x 3-Kästchen, jeder Zeile und jeder Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen.

Anfänger

2	4		5	8				1
1	3		9					4
6				4		8	2	9
5		3			4		1	
9	2	6	7		3			
					8	9	3	6
	6	2	4			1		
			1	3		6	7	2
	1	5		6	2			

Profi

9	8		5			4		
4	3	2			7			
					9			6
			6	2				
1						6	5	
6		7					9	3
		9	2			7		8
	1							
		3	4	9				1

Lösung KW 38/2023

Anfänger

3	6	8	7	9	5	1	4	2
9	5	1	6	4	2	8	3	7
2	7	4	8	3	1	5	9	6
8	1	6	4	2	3	7	5	9
7	2	3	5	8	9	4	6	1
5	4	9	1	6	7	3	2	8
6	9	5	3	1	8	2	7	4
1	3	2	9	7	4	6	8	5
4	8	7	2	5	6	9	1	3

Profi

8	7	9	6	2	5	1	3	4
5	4	1	3	9	7	8	6	2
3	2	6	1	4	8	5	9	7
4	9	3	7	8	6	2	1	5
7	5	8	9	1	2	3	4	6
1	6	2	4	5	3	9	7	8
9	1	5	2	7	4	6	8	3
6	8	4	5	3	9	7	2	1
2	3	7	8	6	1	4	5	9

Teilnahmebedingungen Kreuzworträtsel:

Senden Sie die Lösung per Postkarte an:
glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz
Sie können die Lösung auch per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com senden. Bitte tragen Sie das **Lösungswort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre vollständige Anschrift. Einsendeschluss ist der **02.10.2023**. Es zählt das Datum des Poststempels bzw. bis 18:00 Uhr muss Ihre E-Mail eingegangen sein. Sollten mehr richtige Lösungen eingehen, als Preise vorhanden sind, entscheidet das Los. Gewinne können weder umgetauscht noch ausgezahlt werden (Rechtsweg ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren). Mitarbeitende der Lotto-Gesellschaften in

der glüXmagazin-Kooperation und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Nur ausreichend frankierte Einsendungen nehmen am Gewinnspiel teil. Personenbezogene Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben.

Auslosung Kreuzworträtsel, Nr. 37/2023:

Eine Heißluftfritteuse AF 600 XL von CASO Design geht an eine Gewinnerin aus Rostock.

Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Für alle weiteren Gewinnspiele in diesem glüXmagazin gilt die nachfolgende Regelung: Schreiben Sie das entsprechende Kennwort sowie die Lösung auf eine Postkarte und schicken Sie diese ausreichend frankiert an die folgende Adresse: **glüXmagazin, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz**
Per E-Mail an gewinnspiel@gluexmagazin.com können Sie ebenfalls teilnehmen: Bitte tragen Sie das entsprechende **Kennwort in den Betreff** der E-Mail ein und schreiben in die Nachricht die Antwort auf die Gewinnspielfrage, Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre Anschrift. Einsendeschluss ist der **02.10.2023**.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ist nur Personen über 18 Jahren gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Lotto-Mitarbeitende und deren Angehörige.

Höhenflug

Unterschiedlicher hätte der Saisonstart nicht sein können: Während der VfB Stuttgart auf einem Höhenflug ist und auf Platz drei nur einen Punkt Rückstand auf Spitzenreiter Bayern hat, konnte der 1. FC Köln bisher nur ein Unentschieden holen und findet sich damit im Tabellenkeller wieder. Mit einem weiteren Sieg im direkten Duell (TOTO-Spiel Nr. 3) würden die Schwaben sich in der Spitze festsetzen und die Krise bei den Rheinländern verschärfen. Überrasgender Mann im Team von VfB-Trainer Sebastian Hoeneß ist Stürmer Serhou Guirassy (Foto), der in fünf Spielen zehn Treffer erzielte und damit vor Bayern-Star Harry Kane die Tor-schützenliste der Bundesliga anführt.



Foto: dpa/Ebene-Pressofoto/Wolfgang Frank

13er Ergebniswette / 6aus45 Auswahlwette

	Spiel	Gastgeber/Gast	Tendenz	Vorrunde	Letzte 2 Jahre		Gastgeber	Gast		
1. Bundesliga	1	SA	VfL Wolfsburg (7) - Eintracht Frankfurt (8)	4-3-3	-	1:1	2:2	sNSnN	sUuUu	
	2	SA	1. FSV Mainz 05 (18) - Bayer 04 Leverkusen (2)	3-2-5	-	3:2	0:3	NuNnN	sSsUs	
	3	SA	1. FC Köln (16) - VfB Stuttgart (3)	4-3-3	-	1:0	0:0	NuUnN	sNsSs	
	4	SA	VfL Bochum 1848 (14) - Borussia Mönchengladbach (15)	*	4-3-3	-	0:2	2:1	NuUuN	UnnUn
	5	SA	1. FC Heidenheim 1846 (13) - 1. FC Union Berlin (10)		3-3-4	-	-	-	NuUsN	sSnNn
	6	SA	RB Leipzig (4) - FC Bayern München (1)		3-2-5	-	1:4	1:1	NsSsS	SsSus
	7	SO	SV Darmstadt 98 (17) - SV Werder Bremen (11)		4-3-3	-	3:0	-	NnNuN	nNnNs
	8	SO	SC Freiburg (9) - FC Augsburg (12)		6-2-2	-	3:0	3:1	SsNnU	uNuNs
2. Bundesliga	9	SA	Hertha BSC (9) - FC St. Pauli (2)		4-3-3	-	-	-	NsNsS	UuUss
	10	SO	1. FC Nürnberg (10) - 1. FC Magdeburg (6)	**	4-3-3	-	-	1:2	SsNuU	SUsNu
	11	SO	SV Elversberg (8) - SpVgg Greuther Fürth (13)		4-3-3	-	-	-	NnSsS	uNnUs
	12	SO	VfL Osnabrück (18) - 1. FC Kaiserslautern (4)		3-3-4	-	0:1	-	nNnNs	sSsUs
	13	SA	Tottenham Hotspur (4) - FC Liverpool (2)	*	3-3-4	-	2:2	1:2	sSSsU	sSsSs
1. Liga England	14	SA	Aston Villa (6) - Brighton & Hove Albion (3)		4-2-4	-	2:0	2:1	sNSsS	SnsSs
	15	SA	AFC Bournemouth (17) - FC Arsenal (5)		2-2-6	-	-	0:3	NnUuN	SusSu
	16	SA	FC Everton (15) - Luton Town (18)	*	6-2-2	-	-	-	NnUnS	NNnNu
	17	SA	Manchester United (9) - Crystal Palace (10)	*	6-2-2	-	1:0	2:1	NsNnS	nUsNu
	18	SA	Newcastle United (8) - FC Burnley (19)		7-2-1	-	1:0	-	NnNsS	nnnUn
	19	SA	West Ham United (7) - Sheffield United (20)		6-2-2	-	-	-	sSSnN	NnuNn
	20	SO	Nottingham Forest (12) - FC Brentford (13)	**	3-3-4	-	-	2:2	sNSuN	SuuNn
1. Liga Italien	21	SA	US Lecce (3) - SSC Neapel (7)		4-3-3	-	-	1:2	sUsUs	SsnUU
	22	SA	AC Mailand (2) - Lazio Rom (15)		6-3-1	-	2:0	2:0	SsSns	NnSNu
	23	SO	FC Bologna (11) - FC Empoli (20)		6-2-2	-	0:0	0:1	nUsUu	nNnNn
	24	SO	Udinese Calcio (18) - CFC Genua 1893 (16)	*	3-3-4	-	0:0	-	nUuUn	rSNuN
1. Liga Spanien	25	SA	FC Getafe (13) - FC Villarreal (12)		4-3-3	-	1:2	0:0	NsNsN	SnnSu
	26	SA	Rayo Vallecano (7) - RCD Mallorca (16)		4-4-2	-	3:1	0:2	SnnSu	nNuSN
	27	SA	Girona FC (2) - Real Madrid (3)	*	3-3-4	-	-	4:2	sSsSs	SSssN
	28	SA	Real Sociedad San Sebastian (8) - Athletic Bilbao (4)		2-4-4	-	1:1	3:1	uUsNs	SsUsS
	29	SO	UD Almeria (20) - FC Granada (19)		3-3-4	-	-	-	nUnNu	nsNnN
	30	SO	Deportivo Alaves (14) - CA Osasuna (11)		3-4-3	-	0:2	-	sNnNn	nSnNu
1. Liga Frankreich	31	SA	Clermont Foot (18) - Paris Saint-Germain (3)		2-2-6	-	1:6	0:5	NnUnN	UsSns
	32	SA	AS Monaco (4) - Olympique Marseille (7)		4-3-3	-	0:2	2:3	sUsUn	UsUuN
	33	SO	Stade Reims (12) - Olympique Lyon (17)		4-3-3	-	0:0	1:1	NsUuN	nUnUN
	34	SO	Le Havre AC (6) - Lille OSC (10)		2-3-5	-	-	-	nUsUs	UsnSu
	35	SO	OGC Nizza (2) - Stade Brestois (1)		6-2-2	-	2:1	1:0	UsSSs	SNuSs
	36	SO	Toulouse FC (15) - FC Metz (11)		5-3-2	-	-	-	uNuUn	uSuSn
	37	SO	FC Lorient (14) - Montpellier Hérault SC (13)	*	3-3-4	-	0:1	0:2	usNuN	SnnUu
3. Liga	38	SA	SV Sandhausen (10) - FC Viktoria Köln (4)		2-4-4	-	-	-	NsNnS	uNuNs
	39	SA	FC Ingolstadt 04 (6) - SSV Ulm 1846 (2)		4-3-3	-	-	-	NuNsS	sUsSs
	40	SA	Waldhof Mannheim (14) - SC Freiburg II (19)		3-4-3	-	0:1	2:1	NsNnU	uNnSn
	41	SA	TSV 1860 München (11) - SC Verl (16)		3-4-3	-	2:0	0:3	nNnNS	NsuSn
	42	SA	MSV Duisburg (20) - Preußen Münster (15)		2-4-4	-	-	-	UuNnN	sNnSu
	43	SA	VfB Lübeck (17) - Hallescher FC (18)	*	3-4-3	-	-	-	SuNnU	uNSnN
	44	SO	Rot-Weiss Essen (12) - SG Dynamo Dresden (1)		2-3-5	-	-	1:1	UsUuN	sSsSs
	45	SO	Borussia Dortmund II (5) - SpVgg Unterhaching (8)		3-3-4	-	-	-	UnNsS	UsUuN

* = remisverdächtig ** = stark remisverdächtig

TOTO-Ergebnisse vom 23./24.09.2023

	Ergebnis	Tipp
1	Borussia Dortmund - VfL Wolfsburg	1:0 1
2	FC Bayern München - VfL Bochum 1848	7:0 1
3	1. FC Union Berlin - TSG 1899 Hoffenheim	0:2 2
4	Borussia Mönchengladbach - RB Leipzig	0:1 2
5	FC Augsburg - 1. FSV Mainz 05	2:1 1
6	SV Werder Bremen - 1. FC Köln	2:1 1
7	Bayer 04 Leverkusen - 1. FC Heidenheim 1846	4:1 1
8	Eintracht Frankfurt - SC Freiburg	0:0 0
9	FC St. Pauli - FC Schalke 04	3:1 1
10	Fortuna Düsseldorf - Hannover 96	1:1 0
11	Holstein Kiel - Hertha BSC	2:3 2
12	1. FC Kaiserslautern - Hansa Rostock	3:1 1
13	FC Arsenal - Tottenham Hotspur	2:2 0

14	0:0	21	0:8	28	0:0	35	2:1	42	1:2
15	1:1	22	4:2	29	2:2	36	2:1	43	0:2
16	1:3	23	1:1	30	4:3	37	0:0	44	2:1
17	0:1	24	0:1	31	1:1	38	2:0	45	1:4
18	3:1	25	2:0	32	5:3	39	2:3		
19	0:1	26	0:2	33	1:0	40	1:1*		
20	3:1	27	5:3	34	0:1	41	1:1		

grün = Gewinnspiele Auswahlwette 6aus45, * = Zusatzspiel, E = Ersatzauslosung

Wichtig für den TOTO-Wettbewerb vom 30.09./01.10.2023

Spiele 1-13 = 13er Ergebniswette
Spiele 1-45 = 6aus45 Auswahlwette
Spiele 1-45 = Meisterschaftsspiele
Spiele 1-8 = 1. Bundesliga
Spiele 9-12 = 2. Bundesliga
Spiele 13-20 = 1. Liga England
Spiele 21-24 = 1. Liga Italien
Spiele 25-30 = 1. Liga Spanien
Spiele 31-37 = 1. Liga Frankreich
Spiele 38-45 = 3. Liga

Form: s/S = Sieg, u/U = Unentschieden, n/N = Niederlage, kleine Buchstaben = Heimspiel, große Buchstaben = Auswärtsspiel, (F) = Frauen. Wertung nach der regulären Spielzeit (Verlängerungen werden nicht berücksichtigt). Zahlen in Klammern = Tabellenstand. Älteste Ergebnisse/Form von links nach rechts.

Wettrunde vom 23./24.09.23 (38. VA)

TOTO 13er Ergebniswette

Jackpot in Klasse 1: rund 100.000 Euro

Spieleinsatz 519.413,50 €
Gewinnreihe

1 1 2 2 1 1 1 0 1 0 2 1 0

Klasse 1 (13 Richtige) 24 x 4.544,80 €
Klasse 2 (12 Richtige) 594 x 104,90 €
Klasse 3 (11 Richtige) 5.207 x 11,90 €
Klasse 4 (10 Richtige) 25.976 x 2,90 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:1.594.323

TOTO 6aus45 Auswahlwette

Jackpot in Klasse 1: rund 500.000 Euro
Spieleinsatz 225.585,10 €
Gewinnspiele Zusatzspiel

10 13 15 23 29 31 40

Klasse 1 (6) unbesetzt 482.440,60 €
Klasse 2 (5+ZS) unbesetzt 5.639,60 €
Klasse 3 (5) 20 x 422,90 €
Klasse 4 (4) 809 x 20,90 €
Klasse 5 (3+ZS) 407 x 20,70 €
Klasse 6 (3) 11.599 x 2,40 €

Chance auf den Höchstgewinn: 1:8.145.060

Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Bayern München (M)	5	18:4	13	2 1 0	2 0 0
2. Bayer Leverkusen	5	17:6	13	3 0 0	1 1 0
3. VfB Stuttgart	5	17:7	12	3 0 0	1 0 1
4. RB Leipzig (P)	5	14:4	12	2 0 0	2 0 1
5. TSG 1899 Hoffenheim	5	12:6	12	1 0 1	3 0 0
6. Borussia Dortmund	5	9:5	11	2 1 0	1 1 0
7. VfL Wolfsburg	5	7:6	9	2 0 0	1 0 2
8. Eintracht Frankfurt	5	4:3	7	1 2 0	0 2 0
9. SC Freiburg	5	5:10	7	1 0 1	1 1 1
10. 1. FC Union Berlin	5	9:9	6	1 0 2	1 0 1
11. Werder Bremen	5	8:10	6	2 0 1	0 0 2
12. FC Augsburg	5	9:13	5	1 2 0	0 0 2
13. 1. FC Heidenheim (N)	5	9:13	4	1 0 1	0 1 2
14. VfL Bochum	5	4:16	3	0 2 0	0 1 2
15. Bor. Mönchengladbach	5	8:13	2	0 0 3	0 2 0
16. 1. FC Köln	5	4:9	1	0 0 2	0 1 2
17. Darmstadt 98 (N)	5	6:16	1	0 1 1	0 0 3
18. FSV Mainz 05	5	4:14	1	0 1 1	0 0 3

2. Bundesliga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Fortuna Düsseldorf	7	14:5	14	2 1 1	2 1 0
2. FC St. Pauli	7	11:4	13	2 2 0	1 2 0
3. Hamburger SV	7	15:9	13	3 0 0	1 1 2
4. 1. FC Kaiserslautern	7	13:11	13	3 0 1	1 1 1
5. Hannover 96	7	17:12	12	1 1 1	2 2 0
6. 1. FC Magdeburg	7	17:13	12	2 1 0	1 2 1
7. Holstein Kiel	7	12:14	12	2 0 2	2 0 1
8. SV Elversberg (N)	7	10:13	10	1 0 2	2 1 1
9. Hertha BSC (A)	7	15:13	9	2 0 1	1 0 3
10. 1. FC Nürnberg	7	11:13	9	1 2 0	1 1 2
11. Hansa Rostock	7	9:12	9	2 0 2	1 0 2
12. Karlsruher SC	7	12:13	8	1 2 0	1 0 3
13. SpVgg Greuther Fürth	7	12:14	8	2 1 1	0 1 2
14. SV Wehen Wiesbaden (N)	7	6:8	8	1 2 1	1 0 2
15. SC Paderborn 07	7	8:13	8	1 1 1	1 1 2
16. FC Schalke 04 (A)	7	12:15	7	2 0 1	0 1 3
17. Eintracht Braunschweig	7	5:11	5	1 2 1	0 0 3
18. VfL Osnabrück (N)	7	8:18	4	1 0 3	0 1 2

3. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Dynamo Dresden	7	12:4	18	4 0 0	2 0 1
2. SSV Ulm 1846 (N)	7	12:6	14	3 1 0	1 1 1
3. Erzgebirge Aue	7	11:7	14	3 0 0	1 2 1
4. Viktoria Köln	7	10:7	11	2 2 0	1 0 2
5. Borussia Dortmund II	7	6:7	11	2 0 1	1 2 1
6. FC Ingolstadt 04	7	13:10	10	2 1 0	1 0 3
7. 1. FC Saarbrücken	7	11:9	10	2 1 1	0 3 0
8. Jahn Regensburg (A)	7	7:6	10	1 2 1	1 2 0
9. SpVgg Unterhaching (N)	7	7:6	10	2 1 1	0 3 0
10. SV Sandhausen (A)	7	8:9	10	2 0 1	1 1 2
11. TSV 1860 München	7	10:9	9	1 0 2	2 0 2
12. Rot-Weiss Essen	7	6:5	9	1 2 0	1 1 2
13. Arminia Bielefeld (A)	7	9:9	8	1 1 1	1 1 2
14. SV Waldhof Mannheim	7	10:12	8	1 1 1	1 1 2
15. Preußen Münster (N)	7	7:10	8	1 2 1	1 0 2
16. SC Verl	7	13:16	7	1 1 2	1 0 2
17. VfB Lübeck (N)	7	6:9	7	0 2 1	1 2 1
18. Hallescher FC	7	10:15	7	2 1 1	0 0 3
19. SC Freiburg II	7	6:11	5	0 2 2	1 0 2
20. MSV Duisburg	7	6:13	3	0 1 2	0 2 2

Frankreich 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Stade Brest	6	8:6	13	2 1 0	2 0 1
2. OGC Nizza	6	8:4	12	1 2 0	2 1 0
3. Paris Saint-Germain (M)	6	14:6	11	2 1 1	1 1 0
4. AS Monaco	6	15:8	11	2 0 1	1 2 0
5. Racing Straßburg	6	7:8	10	2 1 0	1 0 2
6. AC Le Havre (N)	6	10:7	9	2 0 1	0 3 0
7. Olympique Marseille	6	7:8	9	2 1 0	0 2 1
8. Stade Rennes	6	10:6	8	1 2 0	0 3 0
9. FC Nantes	6	11:11	8	1 2 1	1 0 1
10. OSC Lille	5	7:7	8	2 0 0	0 2 1
11. FC Metz (N)	6	7:10	8	0 2 1	2 0 1
12. Stade Reims	5	9:7	7	1 0 1	1 1 1
13. Montpellier HSC	6	9:9	6	0 2 1	1 1 1
14. FC Lorient	6	10:12	6	1 2 0	0 1 2
15. FC Toulouse (P)	6	6:8	6	0 2 0	1 1 2
16. RC Lens	6	6:12	4	1 1 1	0 0 3
17. Olympique Lyon	6	3:11	2	0 1 2	0 1 2
18. Clermont Foot	6	5:12	1	0 0 3	0 1 2

Österreich 1. Liga - HR	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. RB Salzburg (M)	8	18:5	19	3 0 1	3 1 0
2. Sturm Graz (P)	8	15:5	18	2 2 0	3 1 0
3. Linzer ASK	8	11:5	15	3 2 0	1 1 1
4. Aust. Klagenfurt	8	13:9	13	1 2 1	2 2 0
5. TSV Hartberg	8	12:14	12	1 1 2	2 2 0
6. SCR Altach	8	9:11	11	2 0 2	1 2 1
7. Rapid Wien	8	15:9	10	1 3 1	1 1 1
8. Wolfsberger AC	8	12:14	10	1 1 2	1 3 0
9. BW Linz (N)	8	11:19	8	0 2 1	2 0 3
10. Austria Wien	8	6:13	5	0 2 1	1 0 4
11. WSG Tirol	8	10:18	5	0 1 3	1 1 2
12. Austria Lustenau	8	5:15	2	0 0 4	0 2 2

Italien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Inter Mailand (P)	5	14:1	15	3 0 0	2 0 0
2. AC Mailand	5	10:7	12	2 0 0	2 0 1
3. US Lecce	5	8:4	11	3 0 0	0 2 0
4. Juventus Turin	5	11:6	10	1 1 0	2 0 1
5. AC Florenz	5	11:9	10	1 1 0	2 0 1
6. Atalanta Bergamo	5	10:5	9	2 0 0	1 0 2
7. SSC Neapel (M)	5	8:5	8	1 0 1	1 2 0
8. Frosinone Calcio (N)	5	8:7	8	2 0 1	0 2 0
9. FC Turin	5	6:5	8	1 2 0	1 0 1
10. Hellas Verona	5	4:5	7	1 1 0	1 0 2
11. FC Bologna	5	3:4	6	1 1 1	0 2 0
12. Sassuolo Calcio	5	9:11	6	2 0 1	0 0 2
13. AS Rom	5	12:7	5	1 1 1	0 1 1
14. AC Monza	5	4:7	5	1 1 0	0 1 2
15. Lazio Rom	5	5:8	4	0 1 1	0 1 2
16. FC Genua (N)	5	4:8	4	0 1 1	0 1 2
17. Salernitana Sp.	5	4:9	3	0 2 1	0 1 1
18. Udinese Calcio	5	1:6	3	0 1 2	0 2 0
19. Cagliari Calcio (N)	5	1:6	2	0 1 1	0 1 2
20. FC Empoli	5	0:13	0	0 0 3	0 0 2

England 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Manchester City (M,P)	6	16:3	18	3 0 0	3 0 0
2. FC Liverpool	6	15:5	16	3 0 0	2 1 0
3. Brighton & Hove Albion	6	18:8	15	3 0 1	2 0 0
4. Tottenham Hotspur	6	15:7	14	2 0 0	2 2 0
5. FC Arsenal	6	11:6	14	2 2 0	2 0 0
6. Aston Villa	6	12:10	12	2 0 0	2 0 2
7. West Ham United	6	11:10	10	1 0 1	2 1 1
8. Newcastle United	6	16:7	9	2 0 1	1 0 2
9. Manchester United (L)	6	7:10	9	2 0 1	1 0 2
10. Crystal Palace	6	6:7	8	1 1 1	1 1 1
11. FC Fulham	6	5:10	8	1 0 1	1 2 1
12. Nottingham Forest	6	7:9	7	1 1 0	1 0 3
13. FC Brentford	6	9:9	6	0 3 1	1 0 1
14. FC Chelsea	6	5:6	5	1 1 2	0 1 1
15. FC Everton	6	5:10	4	0 0 3	1 1 1
16. Wolverh. Wanderers	6	6:12	4	0 0 2	1 1 2
17. AFC Bournemouth	6	5:11	3	0 2 1	0 1 2
18. Luton Town (N)	5	3:11	1	0 1 0	0 0 3
19. FC Burnley (N)	5	4:13	1	0 0 4	0 1 0
20. Sheffield United (N)	6	5:17	1	0 1 3	0 0 2

England 2. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Leicester City (A)	8	14:5	21	3 0 1	4 0 0
2. Ipswich Town (N)	8	17:10	21	3 0 1	4 0 0
3. Preston North End	8	13:6	20	4 0 0	2 2 0
4. Hull City	8	13:8	15	1 3 0	3 0 1
5. AFC Sunderland	8	15:8	13	2 0 2	2 1 1
6. Leeds United (A)	8	13:7	13	1 3 0	2 1 1
7. Cardiff City	8	14:12	13	3 0 1	1 1 2
8. Norwich City	8	17:13	13	3 0 1	1 1 2
9. Bristol City	8	9:7	12	1 2 1	2 1 1
10. Birmingham City	8	8:7	12	2 2 0	1 1 2
11. FC Millwall	8	7:8	11	2 0 2	1 2 1
12. Plymouth Argyle (N)	8	16:13	10	3 0 1	0 1 3
13. West Bromwich Albion	8	12:11	10	2 1 1	0 3 1
14. Blackburn Rovers	8	12:16	10	2 0 2	1 1 2
15. FC Southampton (A)	8	12:19	10	1 1 2	2 0 2
16. FC Watford	8	11:10	9	2 2 1	0 1 2
17. Huddersfield Town	6	8:12	8	1 1 2	1 1 1
18. Queens Park Rangers	8	7:12	8	0 1 2	2 1 2
19. Coventry City	7	11:10	7	1 2 0	0 2 2
20. Stoke City	8	8:12	7	2 0 2	0 1 3
21. Swansea City	8	10:12	6	1 2 1	0 1 3
22. FC Middlesbrough	8	7:15	5	1 1 2	0 1 3
23. Rotherham United	7	8:17	5	1 2 1	0 0 4
24. Sheffield Wednesday (N)	8	5:14	2	0 1 3	0 1 3

England Ligapokal - 2. Runde (Auszug)	Sp	T	P	Heim	Ausw
Plymouth Argyle (2) - Crystal Palace (1)					2:4
FC Chelsea (1) - AFC Wimbledon (4)					2:1
Tranmere Rovers FC (4) - Leicester City (2)					0:2

Spanien 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Barcelona (M)	6	16:6	16	3 0 0	2 1 0
2. FC Girona	6	16:7	16	3 0 0	2 1 0
3. Real Madrid (P)	6	11:6	15	2 0 0	3 0 1
4. Athletic Bilbao	6	11:4	13	2 0 1	2 1 0
5. Atlético Madrid	5	13:5	10	2 0 0	1 1 1
6. FC Valencia	6	9:6	10	2 0 1	1 1 1
7. Rayo Vallecano	6	7:9	10	1 1 1	2 0 1
8. Real S. San Sebastián	6	12:10	9	2 2 0	0 1 1
9. FC Cádiz	6	6:8	8	2 1 0	0 1 2
10. Betis Sevilla	6	6:11	8	1 2 0	1 0 2
11. CA Osasuna	6	7:8	7	0 1 2	2 0 1
12. FC Villarreal	6	9:11	7	1 0 2	1 1 1
13. FC Getafe	6	8:11	7	2 1 0	0 0 3
14. CD Alaves (N)	6	5:9	6	2 0 1	0 0 3
15. UD Las Palmas (N)	6	2:4	5	1 2 0	0 0 3
16. RCD Mallorca	6	7:10	5	0 1 1	1 1 2
17. FC Sevilla	5	6:8	4	1 0 2	0 1 1
18. Celta Vigo	6	6:10	4	0 0 3	1 1 1
19. FC Granada (N)	6	9:17	3	1 0 2	0 0 3
20. UD Almería	6	7:13	2	0 1 3	0 1 1

Portugal 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. FC Porto (PL)	6	10:5	16	2 1 0	3 0 0
2. Benfica Lissabon (M)	6	16:7	15	2 0 0	3 0 1
3. Sporting Lissabon	5	10:4	13	3 0 0	1 1 0
4. Boavista Porto	6	15:10	13	2 1 0	2 0 1
5. Famalicao	6	5:3	11	2 1 0	1 1 1
6. SC Braga	6	14:11	10	1 1 1	2 0 1
7. Vitória Guimarães	6	6:7	10	2 0 1	1 1 1
8. Casa Pia AC	6	7:4	9	0 2 1	2 1 0
9. FC Moreirense (N)	6	6:9	7	1 0 2	1 1 1
10. Gil Vicente Barcelos	6	14:11	6	2 0 1	0 0 3
11. SC Farense (N)	6	9:8	6	2 0 1	0 0 3
12. FC Arouca	6	8:9	6	1 1 1	0 0 2
13. Rio Ave Vila de Conde	5	5:6	5	1 1 1	0 1 1
14. FC Vizela	6	8:11	5	1 1 1	0 1 2
15. Est. Amadora (N)	6	5:8	5	1 0 2	0 0 1
16. Portimonense	6	6:15	5	0 1 2	1 1 1
17. GD Estoril Praia	6	12:15	4	1 1 1	0 0 3
18. GD Chaves	6	6:19	1	0 1 2	0 0 3

Türkei 1. Liga	Sp	T	P	Heim	Ausw
1. Fenerbahçe Istanbul (P)	5	9:3	15	2 0 0	3 0 0
2. Galatasaray Istanbul (M)	5				

Briegels TOTO-Tipp

„Die Walz von der Pfalz“ spielte in der Fußball-Bundesliga für den 1. FC Kaiserslautern und in Italien für Hellas Verona und Sampdoria Genua. Für uns tippt er die Begegnungen der Woche.



Foto: Imago

Nr.	Begegnung	Tipp
1	VfL Wolfsburg – Eintracht Frankfurt	1
2	1. FSV Mainz 05 – Bayer 04 Leverkusen	2



Analyse zu Spiel 3:
1. FC Köln
–
VfB Stuttgart



Nach fünf Spieltagen und nur einem Punkt kann man beim 1. FC Köln von einem verpatzten Saisonstart sprechen. Nun gastiert auch noch der VfB Stuttgart in der Domstadt. Die Schwaben haben das Momentum aktuell auf ihrer Seite. VfB-Stürmer Serhou Guirassy knipst derzeit alles, was ihm vor die Füße fällt und ist mit insgesamt zehn Toren der Mann der Stunde. Kölns Trainer Steffen Baumgart sollte sich etwas für die löchrige FC-Abwehr einfallen lassen.

3	Mein Tipp: 1:1	0
4	VfL Bochum 1848 – Borussia Mönchengladbach	1
5	1. FC Heidenheim 1846 – 1. FC Union Berlin	1

Analyse zu Spiel 6:
RB Leipzig
–
FC Bayern München



Pünktlich zum Oktoberfest herrscht Feststimmung beim FC Bayern. Nach dem 4:3 gegen Manchester United in der Champions League verteilte der Rekordmeister sieben „Watsch'n“ an den VfL Bochum. Gegen RB Leipzig dürfte es allerdings nicht so einfach werden, wie zuletzt gegen Bochum. Die Sachsen haben die letzten drei Spiele gegen Bayern München nicht verloren – zuletzt gewannen die Leipziger im Supercup 3:0 in München. Der Meister hat also etwas gutzumachen.

6	Mein Tipp: 2:2	0
7	SV Darmstadt 98 – SV Werder Bremen	1
8	SC Freiburg – FC Augsburg	1
9	Hertha BSC – FC St. Pauli	0
10	1. FC Nürnberg – 1. FC Magdeburg	2

11	SV Elversberg – SpVgg Greuther Fürth	1
12	VfL Osnabrück – 1. FC Kaiserslautern	2



Analyse zu Spiel 13:
Tottenham Hotspur
–
FC Liverpool



Schritt für Schritt vollzieht der FC Liverpool unter Jürgen Klopp den wichtigen Umbruch nach der durchwachsenen letzten Spielzeit. Durch das 3:1 gegen West Ham schoben sich die „Reds“ in der Tabelle an Tottenham Hotspur vorbei auf Platz zwei der Premier League. Diese mussten beim 2:2 gegen Arsenal im Nord-London-Derby Punkte liegen lassen. Tottenham gewann das letzte Mal vor fast sechs Jahren ein Heimspiel gegen Liverpool.

13	Mein Tipp: 2:2	0
----	--------------------------	---

Der verbindliche Annahmeschluss für die TOTO 13er-Ergebniswette ist am Samstag, 30. September 2023, um 15:00 Uhr.

Rezept der Woche

Schichtsalat im Glas

Zutaten (für 4 Portionen)

2	Birnen	800 g	gemischte Bohnen
1	Apfel	150 g	gewürfelte Feta-Käse
1 EL	Zitronensaft	einige	Salatblätter
1	große Möhre		Salz, Pfeffer
¼	Salatgurke		Petersilie
20 g	Rosinen		
20 g	geröstete Erdnüsse		
3 EL	Naturjoghurt	Dressing:	
½ TL	gemahlene Kurkuma	4 EL	Olivenöl
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel	3 EL	Zitronensaft
1 TL	frischer Koriander	1 TL	Senf
		1 TL	Honig

So wird's gemacht

Apfel und Birnen entkernen und in Würfel schneiden. Die Möhre reiben, die Salatgurke ebenfalls in Würfel schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen und die Kräuter fein hacken. Dann Apfel, Zitronensaft, Möhre, Gurke, Rosinen und Erdnüsse vermischen. Auf vier Schraubgläser verteilen. Anschließend Feta mit Birne, Joghurt,

Gewürzen und Kräutern vermengen und würzen. Mit einem Löffel ebenfalls auf die Gläser verteilen. Mit gemischten Bohnen und Salatblättern bedecken. Die Gläser zuschrauben und kühl aufbewahren. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Honig mit Salz und Pfeffer vermengen. In kleine Gläser füllen und erst kurz vor dem Verzehr zum Salat hinzugeben.



Ihr Wochen-Horoskop



Steinbock 22.12.–20.01.

Wenn Sie die Bedürfnisse in Ihrer Partnerschaft erkennen, wird es eine harmonische Woche.



Wassermann 21.01.–19.02.

Sie entwickeln zuweilen eine recht dominante Ader. Das könnte die partnerschaftliche Harmonie trüben.



Fische 20.02.–20.03.

Geben Sie Acht! Vorsicht ist in dieser Woche vor allem bei wichtigen Entscheidungen angebracht.



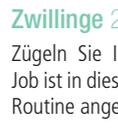
Widder 21.03.–20.04.

Überlegen Sie in beruflichen Belangen gründlich und lassen Sie sich von niemandem beeinflussen.



Stier 21.04.–20.05.

In diesen Tagen sollten Sie die Liebe ganz groß schreiben und mehr Zeit für Ihre Beziehung reservieren.



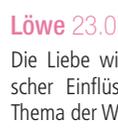
Zwillinge 21.05.–21.06.

Zügeln Sie Ihren Ehrgeiz etwas. Im Job ist in dieser Woche weitestgehend Routine angesagt.



Krebs 22.06.–22.07.

Es spricht nichts dagegen, wenn Sie jetzt etwas sportlichen Ehrgeiz entwickeln. Es wird Ihnen gut tun.



Löwe 23.07.–23.08.

Die Liebe wird sich mangels kosmischer Einflüsse wohl nicht als das Thema der Woche entpuppen.



Jungfrau 24.08.–23.09.

Das Auskommen mit Vorgesetzten könnte besser sein. Argumentieren Sie überlegt und fundiert.



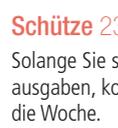
Waage 24.09.–23.10.

Auf verbaler Ebene kann es Missverständnisse geben. Reden Sie darum Klartext oder lieber gar nicht.



Skorpion 24.10.–22.11.

Spätestens dann, wenn der Körper nach kleinen Pausen verlangt, sollten Sie welche einlegen.



Schütze 23.11.–21.12.

Solange Sie sich nicht permanent verausgaben, kommen Sie gesund durch die Woche.

Rubbellose



BULL OR BEAR



2 x 1 15"
MacBook Air (M2)*



Kfz Kosten LOS



2 x 1 iPhone 14 Pro*

EXTRACHANCE

Nur im September **doppelt** gewinnen.



2 x 1 iPad Air*

3»2»1»GO!



Hier teilnehmen
sachsenlotto.de/extrachance

Mitspielen vom 1.–30. September 2023. Gilt für die Rubbellose „Safe-Knacker“, „3, 2, 1 Go!“, „Kfz Kosten-LOS“ und „Bull or Bear“. Höchstgewinn Rubbellose 100.000€. Chance auf den Höchstgewinn 1 : 1 000 000. Vollständiger Einsatzverlust möglich. *Sachgewinn (Modellabb., Barablösung möglich), Teilnahme nur in Sachsen



2 x 1 AirPods Pro*

Safe-Knacker



 **LOTTO**[®]

SACHSENLOTTO

Wie verbessert Schwimmen die Gesundheit?

Welche Vorteile kann Schwimm-Training für Gesundheit und Lifestyle haben? Die Debeka, größte private Krankenversicherung in Deutschland, begleitet Stefan und Simon zu ihrem Start als Amateure bei den Schwimm-World-Masters in Japan. Sie nennen sich „Wasserbüffel“ und geben Tipps zu Ernährung, mentaler Gesundheit, Immunsystem und Training.

Die Vorteile des Schwimmsports

Im Wasser müssen die Gelenke das Körpergewicht nicht tragen, daher schont Schwimmen richtig ausgeführt Gelenke und Knorpel. Wer eine halbe oder ganze Stunde schwimmt, verbrennt etliche Kalorien, baut Muskeln auf und fördert das Herz-Kreislauf-System. Wichtig ist die Regelmäßigkeit: Sporteinheiten zwei- bis dreimal pro Woche zeigen Wirkung. Ein Trainingseffekt ist etwa nach zwei Monaten spürbar.

Ziel definieren: Der passende Vorsatz

Wie ist der individuelle Leistungsstand? Und was ist das Ziel? Einfach mehr Fitness oder der Einstieg in den Leistungssport? Geht es darum, Zeiten beziehungsweise Technik zu verbessern, wie bei Simon, der schon jahrelang Schwimmsport betreibt? Oder startet man als Anfänger im Schwimmsport, so wie Stefan? Wer ein persönlich wichtiges Ziel vor Augen hat, das über die Komfortzone hinausragt, ist bereit, Zeit und Disziplin zu investieren, um es zu erreichen. Wichtig: regelmäßiges Training, die richtige Technik und mentale Stärke, um die guten Vorsätze einzuhalten. Und das kann auch im privaten oder beruflichen Alltag helfen, Ziele zu erreichen. Zumal Sport für ein besseres Körpergefühl sorgt – und damit für mehr Selbstbewusstsein.

Typische Anfängerfehler beim Schwimmen

- **Fehler 1:** direkt vor dem Schwimmen essen. Keine gute Idee, besser etwa eine Stunde warten.
- **Fehler 2:** jeden Tag trainieren. Zu viel powern führt schnell ins Aus. Ruhetage einplanen.



- **Fehler 3:** sich überschätzen. Komplette Anfänger sollten zunächst versuchen, 20 Minuten durchgehend in gemütlichem Tempo zu schwimmen und dabei die Schwimmarten variieren. Wer sich direkt verausgibt, verliert schnell die Lust.

Der optimale Trainingsstart

Wichtig: Verletzungsfrei bleiben. Lockeres Mobilisieren aller Gelenke im Körper und den Kreislauf zu Beginn des Trainings auf Trab zu bringen, hilft dabei. Einfach nur ins Wasser zu springen, bringt für Sportler mit Ambitionen zu wenig: Zuerst einmal Kraft und Ausdauer aufbauen, dann die Intensität der Trainingseinheiten steigern, lautet die Maxime beim Leistungssport. Dazu gehört auch Kraft- und Cardio-Training im Trockenen.

Die richtige Ausführungstechnik

Wer, wie Stefan, von Anfang an die korrekten Bewegungsabläufe einstudiert und sie dann optimiert, ist im Vorteil. Das bedeutet zum Beispiel beim Freestyle-Kraulen: Die Hand taucht weit vor dem Körper ins Wasser und zieht ganz nach hinten durch. Tipp fürs Brustschwimmen: Beine nicht zu weit auseinander, aber auch nicht zu eng beim Beinschlag.

Mehr Tipps und Übungen zum erfolgreichen Schwimm-Training finden Interessierte unter der Playlist „Wasserbüffel“ auf www.youtube.com/@debeka.

Mitmachen beim „VEREINSTAUSENDER“



Anmeldungen bis zum 05.10.2023 möglich.
Mehr Infos unter: sachsenlotto.de/danke

Wir prämiieren
Vereine wie die
Freiwillige Feuerwehr
Hohenstein-
Ernstthal

Eine gemeinsame Aktion von:



Spielteilnahme ab 18 Jahren. Verantwortungsbewusst spielen. Glücksspiel kann süchtig machen!
Nähere Informationen unter: BZgA 0800 1372700 (kostenlos und anonym), www.check-dein-spiel.de
und www.sachsenlotto.de. Lizenziertes Glücksspielanbieter (Whitelist GGL)